

Примерное десятидневное меню дошкольные группы от 1,5 – до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	160	3,4	6,7	18,6	180	302
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		350				324,00	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изделия - вафли	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		100				518	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	40	0,68	0,08	4,35	28,37	17
	Борщ со сметаной	150	0,99	2,70	90,3	79,22	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	50	7,11	8,30	9,45	148,73	354
		110	3,40	2,50	19,5	131,34	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,20	-	33,1	96,5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		540				591,66	
Полдник с 15.10-15.40	Пшениный молочный суп	150	3,68	4,18	16,10	164,7	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		200				275	
Итого за день:						1708,66	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50	Овсяная каша со слив. маслом	160	6,34	11,34	23,6	198,1	182
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		350				342,1	
2 Завтрак	Фрукты	100	1,05	0,35	14,7	78	386

10.00-10.25							
Итого за 2 Завтрак		100				78	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	40	40,09	00,3	3,15	15,98	16
	Крестьянский суп со сметаной	150	2,60	0,43	11,93	84,5	200
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	50/10	7,5	7,46	9,64	168,3	286
		110	1,95	2,13	14,3	118,3	694
	Кисель	150	0,2	-	83	341	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		550				819,6	
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	60	2,18	0,9	20,3	290,3	400
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
Итого за полдник:		210				326,8	
Итого за день:						1434,7	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со сливочным маслом	160	3,1	7,38	29,7	219	182
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		350				363	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд- мармелад	100	2,1	-	66,4	385	
Итого за 2 Завтрак		100				385	
Обед с 11.30- 12.40	Тушенная капуста	40	0,20	0,37	1,12	38,4	321
	Гороховый суп со сметаной	150	4,10	0,30	12,1	89,4	31
	Гуляш из куриного мяса с пшеничным гарниром	50/10	14,8	5,5	2,3	200,8	311
		110	4,73	2,9	21,6	164,2	679
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,09	-	18,9	75,37	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		500				645,67	
Полдник с 15.10-15.40	Молочный суп с макаронами	150	4,8	4,6	16,52	158,7	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		200				269	
Итого за день:						1692,67	
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Отварные макароны со слив. маслом и сыром	160	13,7	12,48	25,84	244,5	65
	Какао с молоком	150	2,8	2,6	13,75	100,4	382
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за		350				452,4	

завтрак:							
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.- вафли	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак						518	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	40	0,68	0,08	4,35	28,37	17
	Щи со сметаной	150	0,95	2,66	4,33	107,0	88
	Рыбные котлеты с рисовым гарниром	50	8,14	8,386	10,39	154,3	234
		110	3,10	6,50	32,12	241,4	304
	Кисель	150	0,2	-	83	341	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		540				872,57	
Полдник с 15.10-15.40	Запеканка твороженная	80	11,34	9,81	10,3	210,5	224
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
		230				254,5	
Итого за полдник:						2197,47	
Итого за день:							
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	160	7,16	5,84	31,12	284,38	679
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
		350				320,88	
Итого за завтрак:							
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	50	0,14	0,20	4,85	51	368
	Печенье	45	3,15	6,45	3,18	168,7	
Итого за 2 Завтрак		95				219,7	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	40	0,9	00,3	3,15	15,98	16
	Суп крест.с макар.картофелем	150	2,62	1,95	1,10	125,6	103
	Плов с гов.мясом	150	1,00	5,15	14,3	289,12	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,10	-	20,6	89,37	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
		530				627,57	
Итого за обед							
Полдник с 15.10-15.40	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Оладьи	80	2,85	6,34	24,16	195,35	410
Итого за полдник:		280				231,85	
Итого за день:						1400	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Геркулесовая каша со слив. маслом	160	6,34	11,34	23,6	198,1	182
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	

Итого за завтрак:		350				342,1	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.-вафли	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		100				518	
Обед с 11.30-12.40	Отварная свекла в нарезках	40	0,68	0,08	4,35	28,37	17
	Борщ со сметаной	150	0,99	2,70	90,3	79,22	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	50	7,11	8,30	9,45	148,73	354
		110	3,40	2,50	19,5	131,34	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,20	-	33,1	96,5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		540				591,66	
Полдник с 15.10-15.40	Пшениный молочный суп	150	3,68	4,18	16,10	164,7	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		200				275,0	
Итого за день:						1726,76	
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	160	3,4	6,7	18,6	180	302
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		350				324,0	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	368
Итого за 2 Завтрак		100				102	
Обед с 11.30-12.40	Отварная морковь в нарезках	40	0,90	0,03	3,15	15,98	16
	Крестьянский суп со сметаной	150	2,6	0,43	11,93	84,5	200
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	50/10	7,5	7,46	9,64	168,2	286
		110	1,95	2,12	14,3	118,3	694
	Кисель	150	0,2	-	83	341	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		550				751,08	
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	60	2,18	1,34	31,4	310,18	400
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
Итого за полдник:		210				346,68	
Итого за день:						1523,76	

Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	160	7,16	5,84	31,12	204,38	679
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		350				348,38	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.- мармелад	100	2,1	-	66,4	423,41	
Итого за 2 Завтрак		100				423,41	
Обед с 11.30- 12.40	Тушенная капуста	40	0,20	0,37	1,12	38,4	321
	Гороховый суп со сметаной	150	4,10	0,30	12,1	89,4	31
	Куриные грудки с подливой и пшеничным гарниром	50/10	14,8	5,50	2,30	200,8	311
		110	4,73	2,90	21,6	164,2	679
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,09	-	18,9	75,37	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		540				675,67	
	Рисовый молочный суп	150	4,48	4,6	19,52	108,7	
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		200				269,0	
Итого за день:						1666,46	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Пшеничная каша со слив. маслом	160	6,99	4,10	32,47	147,47	679
	Какао с молоком	150	2,80	2,60	13,75	100,4	382
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		350				355,37	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондитерские изделия Вафли	95	7,5	2,8	48,74	275,2	
Итого за 2 Завтрак		95				275,2	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	40	0,68	0,08	4,35	28,37	17
	Щи со сметаной	150	0,95	2,66	4,33	107	88
	Рыбные котлеты с отварными макаронами	50	8,14	8,38	10,39	154,3	234
		110	3,14	2,50	19,15	131,34	688
	Кисель	150	0,2	-	83	341	
	Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
		540				869,1	
	Запеканка творожная	80	11,34	9,81	10,3	110,7	224
Полдник с 15.10-15.40	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5	

Итого за полдник:		270				254,5	
Итого за день:						1754,58	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со слив. маслом	160	3,31	7,38	29,7	219	182
	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		350				363	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	2,10	0,70	29,4	187,58	368
Итого за 2 Завтрак		100				187,58	
Обед с 11.30-12.40	Отварная морковь в нарезках	40	0,9	00,3	3,15	15,98	16
	Суп крест с макар.картофелем	150	2,62	1,95	1,10	125,6	103
	Рагу мясное	150	1,00	5,15	14,3	289,12	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,10	-	20,6	29,37	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		530				627,57	
Полдник с 15.10-15.40	Чай	150	-	-	10,3	36,5	376
	Оладьи	80	2,85	6,34	24,16	195,35	410
Итого за полдник:		230				231,85	
Итого за день:						1410,00	
Среднее значение за период:						1590	